

---

# ENDLICH WIEDER SCHLAFEN KÖNNEN

## Programm in 8 Wochen zur Behandlung von Schlafstörungen

Schlafstörungen besser verstehen  
Techniken für individuelle Entspannung  
Trainingsmethoden für den Alltag

---

## Psychologische Praxis

---

**Dr. Petra Schwarz**  
Diplom-Psychologin

Warendorfer Str. 3 · 48145 Münster  
Mobil 01 72 - 2 63 66 99 · [kontakt@dr-petra-schwarz.de](mailto:kontakt@dr-petra-schwarz.de)  
[www.dr-petra-schwarz.de](http://www.dr-petra-schwarz.de)

---

# SCHLAFTRAINING

## Den Schlaf besser verstehen

Wer nicht gut schlafen kann, kennt das: Je länger der Schlaf gestört ist, umso stärker steigt der innere Druck, in den Schlaf finden zu müssen. Allgemeine Vorstellungen vom „guten Schlafen“ verstärken dies noch zusätzlich. Im Schlaftraining lernen Sie Wissenswertes – und Entlastendes – über das Schlafgeschehen und Schlafhygiene.

## Entspannung und Kontrolle zurückgewinnen

Jeder Schlaf ist individuell. Jede Schlafstörung hat individuelle Ursachen. Der Schlaf ist ein psychisches Geschehen mit einer körperlichen Komponente. Ziel des Trainings ist es, dass Sie Ihren eigenen Weg in die Entspannung finden und die Kontrolle über Ihren Schlaf zurückgewinnen. Sie lernen unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen und in Ihrem Alltag anzuwenden.

## Techniken erlernen und neue Gewohnheiten trainieren

Schlafen hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Um wieder gut und regelmäßig schlafen zu können, üben Sie konkrete Techniken ein, wie das Arbeiten mit Schlafenstern, Schlaftagebuch, Entspannungsübungen, Gedankenstopp. Der Austausch in der Gruppe ist dabei ein zusätzlicher Erfolgsfaktor, er unterstützt und motiviert.

## Zeit und Kosten

Das Schlaftraining umfasst 7 Termine à 90 Minuten (inkl. Pause), ein Einzelgespräch vor Beginn des Trainings und ein beratendes Einzelgespräch zum Abschluss.

Preise und aktuelle Termine: [www.dr-petra-schwarz.de](http://www.dr-petra-schwarz.de)

*maximal 6 Teilnehmende*

Rufen Sie mich an, wenn Sie sich für das Schlaftraining interessieren. Aktuelle Termine finden Sie auch auf meiner Website: [www.dr-petra-schwarz.de](http://www.dr-petra-schwarz.de)

